



MENÚ FEBRERO 2025 - PUBLICO TRANSP.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con letras. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan.	Día 4 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 5 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 6 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 7 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.
H.Carb:43g, Azucres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	H.Carb:65g, Azucres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	H.Carb:122g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:73g, Azucres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	H.Carb:36g, Azucres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.
Día 10 1º. Judías huertanas con calabaza ecológica . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan.	Día 11 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan.	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan.	Día 13 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan.	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
H.Carb:48g, Azucres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	H.Carb:90g, Azucres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	H.Carb:53g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	H.Carb:54g, Azucres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	H.Carb:81g, Azucres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura asada y carne.
Día 17 1º. Lentejas huertanas. 2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan.	Día 18 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con patata panadera. 3º. Fruta / Pan.	Día 19 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 21 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Rollito primavera con pan de gamba. 2º. Arroz tres delicias. 3º. Postre especial / Pan.
H.Carb:46g, Azucres:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461	H.Carb:42g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	H.Carb:79g, Azucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	H.Carb:101g, Azucres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	H.Carb:82g, Azucres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Sugerencia de cena: Verdura hervida y carne de ave.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul.	Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura asada y huevo.
Día 24 1º. Fideuá campellerà. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan.	Día 25 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, queso y aceitunas. 3º. Fruta / Pan.	Día 26 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 28 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.
H.Carb:79g, Azucres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	H.Carb:45g, Azucres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	H.Carb:91g, Azucres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	H.Carb:53g, Azucres:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	H.Carb:63g, Azucres:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418
Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne.	Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo.	Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco.	Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave.

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coessl.es



MENÚ FEBRERO 2025

MUSULMAN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con letras. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust, Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten	Día 4 1º. Lentejas huertanas. 2º. Croquetas de bacalao y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, apio 3º. - / Gluten	Día 5 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 6 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 7 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Hamburguesa de pollo al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten
H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 10 1º. Judías huertanas con calabaza ecológica . 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten	Día 11 1º. Espaguetis con tomate y queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 13 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, patata y col. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Huevo 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten
H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 17 1º. Lentejas huertanas. 2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 18 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Pollo en su jugo a la mostaza con patata panadera. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Mostaza // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 19 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Crustáceo(T), Molusco(T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten	Día 21 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Rollito primavera con pan de gamba. 2º. Arroz tres delicias 3º. Postre especial / Pan. 1º. Gluten, Huevo, Apio (T) // G. Crust., Mol. (T), Pescado (T), Huevo, Gluten (T), Apio (T), Soja (T), Leche (T) 2º. Soja, Leche, Huevo 3º. Leche / Gluten
H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461	H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Día 24 1º. Fideuá campellera. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco, Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten	Día 25 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica . 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, queso y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten	Día 26 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten	Día 28 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado// G. Sulfitos 3º. - / Gluten
H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	H.Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418

Los viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es

Si comes **COES** comes bien



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 Ensalada Sulfitos 1º. Sopa de pescado con letras. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Muslo de pollo en su jugo - Carolitas al tomillo. - Lácteo Leche Pan Gluten	Día 4 1º. Lentejas a la castellana Sulfitos, Gluten 2º. Croquetas de bacalao Gluten, Leche, Huevo(T), Pescado, Crustáceo(T), Soja(T), Molusco(T), Cacahuete, Frutos de cáscara (T), Apio (T), Mostaza (T) Ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 5 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. Sulfitos, Gluten 2º. Tortilla de patata Huevo Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 6 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Filete de merluza al horno con guisantes Pescado, Crust., Mol. Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 7 1º. Crema de calabacín natural. Sulfitos 2º. Hamburguesa al horno encebollada Sulfitos Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sulfitos Fruta - Pan Gluten
Día 10 1º. Judías huertanas con calabaza ecológica . Gluten, Sulfitos 2º. Ventresca de merluza al limón Pescado Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. Sulfitos, Apio Lácteo Leche Pan Gluten	Día 11 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Tortilla de calabacín Huevo Ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 12 Ensalada Sulfitos 1º. Crema de espinacas natural. Sulfitos 2º. Pechuga de pollo empanada Gluten, Soja(T) Patatas al curry. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 13 Ensalada Sulfitos 1º. Sopa de cocido con lluvia. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. Sulfitos, Soja, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo Huevo 2º. Filete de merluza al vapor Pescado, Crust., Mol. Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. Sulfitos Fruta - Pan Gluten
Día 17 1º. Lentejas huertanas. Sulfitos, Gluten 2º. Fogonero al horno con tomate Pescado, Crust., Mol. Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Día 18 Ensalada Sulfitos 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. Apio, Gluten, Huevo(T) 2º. Lomo en su jugo a la mostaza Soja(T), Leche(T), Mostaza Patata panadera. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 19 1º. Espirales integrales con atún y tomate. Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Tortilla francesa Huevo Ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 20 1º. Potaje de garbanzos. Sulfitos, Gluten 2º. Crujientes de merluza Pescado, Gluten, Crustáceo(T), Molusco(T), Soja (T), Mostaza (T) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. Sulfitos, Apio Fruta - Pan Gluten	Día 21 1º. Rollito de primavera Huevo, Gluten, Apio (T) Pan de gamba Crust., Mol. (T), Pescado (T), Huevo, Gluten (T), Apio (T), Soja (T), Leche (T) 2º. Arroz tres delicias Soja, Huevo, Leche Postre especial Leche Pan Gluten
Día 24 1º. Fideuá campellera. Pescado, Crustáceo, Molusco, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Lomo adobado al horno Soja, Leche(T) Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. Sulfitos Lácteo Leche Pan Gluten	Día 25 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica Sulfitos 2º. Tortilla de patata Huevo Ensalada mézclum con tomate, zanahoria, queso y aceitunas. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 26 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. Sulfitos, Gluten 2º. Calamares a la romana Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 27 Ensalada Sulfitos 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón Gluten, Soja, Sulfitos Patatas. Sulfitos Fruta - Pan Gluten	Día 28 1º. Olla de legumbres. Sulfitos, Gluten 2º. Ventresca de merluza a la gallega Pescado Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. Sulfitos Fruta - Pan Gluten

Un alérgeno* es un componente que puede provocar alergia o intolerancia a personas sensibles a dicho compuesto. Por lo general, los alérgenos* no son sustancias problemáticas en personas sanas. En esta tabla, la **presencia del alérgeno**, o de **trazas (T)** (debido a contacto cruzado), no siempre significa que la receta contenga ese alimento, sino que forma parte (en pequeñas cantidades) de la composición del ingrediente utilizado. En España, sólo el 5% de la población presenta algún tipo de alergia alimentaria. El 95% restante no presenta ninguna complicación al consumir dichos alérgenos*.



MENÚ FEBRERO 2025

PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 Ensalada. 1º. Sopa de verduras con letras. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	Día 4 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Pavo al horno y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, apio 3º. - / Gluten H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	Día 5 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 6 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Pollo al horno al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	Día 7 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 10 1º. Judías huertanas con calabaza ecológica. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	Día 11 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	Día 13 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Huevo 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 17 1º. Lentejas huertanas. 2º. Pavo al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:3g, KCal:461	Día 18 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con patata panadera. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	Día 19 1º. Espirales integrales con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. - // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	Día 21 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Rollito primavera. 2º. Arroz tres delicias 3º. Postre especial / Pan. 1º. Gluten, Huevo, Apio (T) 2º. Soja, Leche, Huevo 3º. Leche / Gluten H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:0g, KCal:777
Día 24 1º. Fideuá de verduras. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	Día 25 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, queso y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	Día 26 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Pavo al horno y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	Día 28 1º. Olla de legumbres. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418

Los viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ FEBRERO 2025

LÁCTEO

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan, incluida la lactosa.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con letras. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Yogur de soja / Pan. E. Sulfitos 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust, Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. Soja, Frutos de cáscara (T) / Gluten H.Carb:43g, Azucres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	Día 4 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, apio 3º. - / Gluten H.Carb:65g, Azucres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	Día 5 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:122g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 6 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:73g, Azucres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	Día 7 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Hamburguesa al horno encabollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:36g, Azucres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 10 1º. Judías huertanas con calabaza ecológica. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Yogur de soja / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Soja, Frutos de cáscara (T) / Gluten H.Carb:48g, Azucres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	Día 11 1º. Espaguetis a la boloñesa. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:90g, Azucres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	Día 13 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Azucres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Huevo 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:81g, Azucres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 17 1º. Lentejas huertanas. 2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Yogur de soja / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Soja, Frutos de cáscara (T) / Gluten H.Carb:46g, Azucres:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:2g, KCal:461	Día 18 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con patata panadera. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja(T), Mostaza // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:42g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	Día 19 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:79g, Azucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:27g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Crustáceo(T), Molusco(T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:101g, Azucres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	Día 21 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Rollito primavera. 2º. Arroz tres delicias. 3º. Postre especial / Pan. 1º. Gluten, Huevo, Apio (T) 2º. Soja, Huevo 3º. Soja / Gluten H.Carb:82g, Azucres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Día 24 1º. Fideuá campellera. 2º. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Yogur de soja / Pan. 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja// G. Sulfitos 3º. Soja, Frutos de cáscara (T) / Gluten H.Carb:79g, Azucres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	Día 25 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:45g, Azucres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	Día 26 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:91g, Azucres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azucres:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	Día 28 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado// G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:63g, Azucres:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418

Los viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coessi.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ FEBRERO 2025 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GP

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Molu(T), Crust 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten H.Carb:43g, Azucres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	Día 4 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, apio 3º. - / Gluten H.Carb:65g, Azucres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	Día 5 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:122g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 6 1º. Macarrones con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:73g, Azucres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	Día 7 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:36g, Azucres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 10 1º. Judías huertanas con calabaza ecológica. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten H.Carb:48g, Azucres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	Día 11 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Pavo al horno y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Leche 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:90g, Azucres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:1g, KCal:396	Día 13 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Azucres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. - 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:81g, Azucres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 17 1º. Lentejas huertanas. 2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 1º. Apio 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:46g, Azucres:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:5g, Sal:3g, KCal:461	Día 18 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y fideos. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con patata panadera. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:42g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	Día 19 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Pavo al horno con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. 1º. Pescado 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:79g, Azucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Gluten, Crustáceo(T), Molusco(T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten H.Carb:101g, Azucres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	Día 21 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Pollo al horno con zanahoria. 2º. Arroz tres delicias. 3º. Postre especial / Pan. 1º. - 2º. Soja, Leche 3º. Leche / Gluten H.Carb:82g, Azucres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Día 24 1º. Fideuá campellera. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten H.Carb:79g, Azucres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	Día 25 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica. 2º. Pavo al horno y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, queso y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten H.Carb:45g, Azucres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	Día 26 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:91g, Azucres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con fideos. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azucres:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	Día 28 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. 1º. Sulfitos, Gluten 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:63g, Azucres:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418

Los viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es

Si comes **COES**
comes bien



MENÚ FEBRERO 2025

FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con letras. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Molu(T), Crust, Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. - 3º. Leche / Gluten <i>H.Carb:43g, Azucres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i>	Día 4 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, apio 3º. - / Gluten <i>H.Carb:65g, Azucres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i>	Día 5 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:122g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i>	Día 6 1º. Macarrones integrales con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten <i>H.Carb:73g, Azucres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i>	Día 7 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:36g, Azucres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i>
Día 10 1º. Judías huertanas con calabaza ecológica. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten <i>H.Carb:48g, Azucres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i>	Día 11 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten, Huevo(T), Leche, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:90g, Azucres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i>	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con patatas al curry. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:53g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i>	Día 13 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con lluvia. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten <i>H.Carb:54g, Azucres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i>	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Huevo</i> 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:81g, Azucres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i>
Día 17 1º. Lentejas huertanas. 2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H.Carb:46g, Azucres:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:5g, Sal:3g, KCal:461</i>	Día 18 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y piñones de pasta. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con patata panadera. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Sulfitos, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:42g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i>	Día 19 1º. Espirales integrales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:79g, Azucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i>	Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado, Gluten, Crustáceo(T), Molusco(T), Soja (T), Mostaza (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten <i>H.Carb:101g, Azucres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i>	Día 21 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Rollito primavera con pan de gamba. 2º. Arroz tres delicias. 3º. Postre especial / Pan. <i>1º. Gluten, Huevo, Apio (T) // G. Crust., Mol. (T), Pescado (T), Huevo, Gluten (T), Apio (T), Soja (T), Leche (T)</i> 2º. Soja, Leche, Huevo 3º. Leche / Gluten <i>H.Carb:82g, Azucres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i>
Día 24 1º. Fideuá campellera. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan. <i>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Molusco, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten <i>H.Carb:79g, Azucres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i>	Día 25 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, queso y aceitunas. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / Gluten <i>H.Carb:45g, Azucres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i>	Día 26 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Calamares a la romana y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:91g, Azucres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i>	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y lluvia. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas. 3º. Fruta / Pan. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten, Soja, Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:53g, Azucres:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i>	Día 28 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan. <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> 2º. Pescado// G. Sulfitos 3º. - / Gluten <i>H.Carb:63g, Azucres:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418</i>

Los viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es

Si comes **COES** comes bien



MENÚ FEBRERO 2025

CELÍACO

Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 3 Ensalada. 1º. Sopa de pescado con fideos. 2º. Muslo de pollo en su jugo con carlotitas al tomillo. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Pescado, Molusco(T), Crustáceo 2º. - // G. - 3º. Leche / - H.Carb:43g, Azúcares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563	Día 4 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Merluza al vapor y ensalada campestre con tomate, zanahoria y apio. 3º Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:65g, Azúcares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484	Día 5 1º. Arroz caldoso con garbanzos ecológicos y judías verdes. 2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:122g, Azúcares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782	Día 6 1º. Macarrones con verdura y tomate. 2º. Filete de merluza al horno con guisantes y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha. 3º Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. -</i> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:73g, Azúcares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593	Día 7 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino. 3º Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:36g, Azúcares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403
Día 10 1º. Judías huertanas con calabaza ecológica. 2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / - H.Carb:48g, Azúcares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384	Día 11 1º. Espaguetis a la boloñesa con queso rallado. 2º. Tortilla de calabacín y ensalada campestre con zanahoria, maíz y lombarda. 3º Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos, Leche</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:90g, Azúcares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730	Día 12 Ensalada. 1º. Crema de espinacas natural. 2º. Pechuga de pollo rebozado con patatas al curry. 3º Fruta / Pan sin gluten. <i>E. Sulfitos</i> 1º. - 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:53g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396	Día 13 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col. 3º Fruta / Pan sin gluten. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / - H.Carb:54g, Azúcares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443	Día 14 1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo. 2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y remolacha. 3º Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Huevo</i> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:81g, Azúcares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630
Día 17 1º. Lentejas huertanas. 2º. Fogonero al horno con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:46g, Azúcares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461	Día 18 Ensalada. 1º. Sopa minestrone con zanahoria ecológica y fideos. 2º. Lomo en su jugo a la mostaza con patata panadera. 3º Fruta / Pan sin gluten. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio 2º. Soja(T), Leche(T), Mostaza // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:42g, Azúcares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402	Día 19 1º. Espirales con atún y tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino. 3º Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Pescado</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:79g, Azúcares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682	Día 20 1º. Potaje de garbanzos. 2º. Merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio. 3º Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio 3º. - / - H.Carb:101g, Azúcares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724	Día 21 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA 1º. Pollo al horno con zanahoria. 2º. Arroz tres delicias. 3º. Postre especial / Pan sin gluten. <i>1º. -</i> 2º. Soja, Leche, Huevo 3º. Leche / - H.Carb:82g, Azúcares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777
Día 24 1º. Fideuá campellera. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y lombarda. 3º. Lácteo / Pan sin gluten. <i>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco</i> 2º. Soja, Leche(T) // G. Sulfitos 3º. Leche / - H.Carb:79g, Azúcares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640	Día 25 1º. Crema de guisantes con aceite al romero y cebolla ecológica. 2º. Tortilla de patata y ensalada mézclum con tomate, zanahoria, queso y aceitunas. 3º Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Huevo // G. Sulfitos, Leche 3º. - / - H.Carb:45g, Azúcares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363	Día 26 1º. Arroz meloso con alubias y judías verdes. 2º. Merluza al vapor y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha. 3º Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:91g, Azúcares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de ajo con huevo duro y fideos. 2º. Albóndigas de pollo estofadas con champiñón y patatas. 3º Fruta / Pan sin gluten. <i>E. Sulfitos</i> 1º. Apio, Huevo 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:53g, Azúcares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508	Día 28 1º. Olla de legumbres. 2º. Ventresca de merluza a la gallega con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan sin gluten. <i>1º. Sulfitos</i> 2º. Pescado // G. Sulfitos 3º. - / - H.Carb:63g, Azúcares:3g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:11g, Sal:0g, KCal:418

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coess.es